# تزکیہ کا پہلا مرحلہ

## سات اعضا کا تزکیہ

## اور

## اعضاء کا مثبت استعمال

# دو نبوی عادات

**1۔ طویل سکوت:** سارا دن کوشش کریں کے طویل سکوت ہو یعنی کم سے کم گفتگو اور لمبی خاموشی رکھیں۔ اگر سارا دن اسی حالت میں گزرے تو اس دن ٹِک مارک لگا دیں اور اگر کسی بھی دن لمبی خاموشی قائم نہ رہے تو (X) کا نشان لگا کر۔ نئی تاریخ لکھ کر دوبارہ سے کوشش کریں۔ لمبی خاموشی اپنے روزانہ کے معمولات کا حصہ بنائیں۔ اپنی زندگی کے لمحات کے بارے میں سوچتے ہوئے اپنے باطن پر توجہ رکھیں اور اللہ سبحانہ کی حضوری میں رہیں تا کہ آپ کو کچھ کہنے کی ضرورت نہ رہے۔ یہ اپنی ذاتی تربیت کا ایک بہت ہی عمدہ طریقہ ہے۔

| کوشش | تاریخ | دنوں کی تعداد | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

**2۔ خوش اخلاقی:** سارا دن آپ جس سے بھی ملیں اس کو شریعت کی حدود میں رہتے ہوئے خوش کرنے کی کوشش کریں۔ اگر کوئی آپ سے آپ کے رویہ کی وجہ سے ناراض ہو جائے تو (X) کا نشان لگا کر نئی تاریخ لکھ کر دوبارہ سے کوشش شروع کر دیں۔ زندگی میں اور بلخصوص لوگوں کے ساتھ معاملات میں مثبت رویہ رکھیں۔ یہ عادت ایک ایسا ماحول پیدا کرے گی کہ، جو بھی آپ سے ملے گا اس کو خوشی اور حوصلہ افزائی کے ساتھ ساتھ پر امید بھی کر دے گی۔

| کوشش | تاریخ | دنوں کی تعداد | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

عَنْ أَنَسٍ أَنَّ رَسُولَ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَقِيَ أَبَا ذَرٍّ فَقَالَ يَا أَبَا ذَرٍّ أَلَا أَدُلُّكَ عَلَى خَصْلَتَيْنِ هُمَا أَخَفُّ عَلَى الظَّهْرِ وَأَثْقَلُ فِي الْمِيزَانِ مِنْ غَيْرِهِمَا قَالَ بَلَى يَا رَسُولَ اللهِ قَالَ عَلَيْكَ بِحُسْنِ الْخُلُقِ وَطُولِ الصَّمْتِ وَالَّذِي نَفْسُ مُحَمَّدٍ بِيَدِهِ مَا عَمِلَ الْخَلَائِقُ بِمِثْلِهِمَا۔ شعب الإيمان حفظ اللسان عما لا يحتاج إليه فصل في فضل السكوت عن كل ما لا يعنيه وترك الخوض فيه 4591۔ سیدنا انس رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ حضرت ابوذر رضی اللہ عنہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم سے ملے تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: "اے ابوذر! کیا میں تجھے دو خوبیوں سے آگاہ نہ کر دوں، جن کی ادائیگی آسان ہے لیکن وہ ترازو میں دیگر تمام نیکیوں سے بھاری ہوں گی؟" انہوں نے عرض کی جی ہاں اللہ کے رسول! آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: "تو حسنِ خلق اور طویل خاموشی کو لازم پکڑ۔ اس ذات کی قسم جس کے ہاتھ میں میری جان ہے، مخلوقات نے کوئی ایسا عمل نہیں کیا جو (ان دو کے) برابر ہو۔"

# زبان کا تزکیہ

زبان سے متعلق تمام گناہوں سے مسلسل 30 دن پرہیز کریں۔ جس دن تزکیہ شروع کرنا ہو اس دن کی تاریخ لکھ کر دو رکعت صلوٰۃ التوبہ پڑھیں اور زبان سے متعلق تمام گناہوں سے سارا دن پرہیز کریں۔ اگر سارا دن ان تمام گناہوں سے پاک گزرے تو اس دن ٹِک مارک لگا دیں اور اگر کسی بھی دن نیچے دیئے گئے گناہوں میں سے کوئی ایک بھی گناہ ہو جائے تو اس دن (X) کا نشان لگا کر گناہ و خطا والے کالم میں سب سے زیادہ کئے گئے گناہ کا نمبر لکھیں دیں۔ نئی تاریخ لکھ کر دوبارہ سے تزکیہ کا سفر شروع کریں۔ اگر انتیسویں دن کوئی غلطی ہو جائے تو نئے سرے سے دوبارہ سفر شروع کریں۔ آپ کا تزکیہ اس وقت مکمل ہو گا جب مسلسل 30 دن ہر گناہ سے پرہیز میں گزر جائیں۔

| کوشش | تاریخ | دنوں کی تعداد | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | گناہ وخطا کا نمبر |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

## زبان کے متعلق گناہوں کی تفصیل

1۔ غیبت کرنا۔ 2۔ بہتان۔ 3۔ جھوٹ بولنا۔ 4۔ جھوٹی قسم اٹھانا۔ 5۔ جھوٹی گواہی دینا۔ 6۔ چغلی کرنا۔ 7۔ مزاق اڑانا۔ 8۔ فحش کلامی کرنا۔ 9۔ اللہ اس کے رسولوں اور فرشتوں کی طرف جھوٹ منصوب کرنا۔ 10۔ جادو ٹونا کرنا۔ 11۔ گانا گانا۔ 12۔ چاپلوسی اور خوشامد کرنا۔ 13۔ منافقت کرنا۔ 14۔ راز ظاہر کرنا۔ 15۔ جھوٹا وعدہ کرنا۔ 16۔ بحث مباحثہ۔ 17۔ دوسروں کے عیب بیان کرنا۔

18۔ فضول گفتگو کرنا۔ 19۔ اپنی بڑائی بیان کرنا۔ 20۔ بغیر علم کے دین کے بارے میں گفتگو کرنا۔ 21۔ نامحرم سے ضرورت کے بغیر گفتگو کرنا۔

# آنکھوں کا تزکیہ

آنکھ سے متعلق تمام گناہوں سے مسلسل 30 دن پرہیز کریں۔ جس دن تزکیہ شروع کرنا ہو اس دن کی تاریخ لکھ کر دو رکعت صلوٰۃ التوبہ پڑھیں اور زبان سے متعلق تمام گناہوں سے سارا دن پرہیز کریں۔ اگر سارا دن ان تمام گناہوں سے پاک گزرے تو اس دن ٹِک مارک لگا دیں اور اگر کسی بھی دن نیچے دیئے گئے گناہوں میں سے کوئی ایک بھی گناہ ہو جائے تو اس دن (X) کا نشان لگا کر گناہ و خطا والے کالم میں سب سے زیادہ کئے گئے گناہ کا نمبر لکھیں دیں۔ نئی تاریخ لکھ کر دوبارہ سے تزکیہ کا سفر شروع کریں۔ اگر انتیسویں دن کوئی غلطی ہو جائے تو نئے سرے سے دوبارہ سفر شروع کریں۔ آپ کا تزکیہ اس وقت مکمل ہو گا جب مسلسل 30 دن ہر گناہ سے پرہیز میں گزر جائیں۔

| کوشش | تاریخ | دنوں کی تعداد | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | گناہ وخطا کا نمبر |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

## آنکھوں کے متعلق گناہوں کی تفصیل

1۔ نامحرم کی طرف دیکھنا۔ 2۔ ناجائز فلمیں دیکھنا۔ 3۔ ناجائز تصاویر دیکھنا۔ 4۔ آنکھوں سے فحش اشارے کرنا۔ 5۔ دوسروں کی نعمتوں کو حسد سے دیکھنا۔ 6۔ دنیوی چمک دیکھ کر اس میں کھو جانا اور بھول جانا کہ یہ دنیا فانی ہے۔

# کانوں کا تزکیہ

کان سے متعلق تمام گناہوں سے مسلسل 30 دن پرہیز کریں۔ جس دن تزکیہ شروع کرنا ہو اس دن کی تاریخ لکھ کر دو رکعت صلوٰۃ التوبہ پڑھیں اور زبان سے متعلق تمام گناہوں سے سارا دن پرہیز کریں۔ اگر سارا دن ان تمام گناہوں سے پاک گزرے تو اس دن ٹِک مارک لگادیں اور اگر کسی بھی دن نیچے دیئے گئے گناہوں میں سے کوئی ایک بھی گناہ ہو جائے تو اس دن (X) کا نشان لگا کر گناہ وخطا والے کالم میں سب سے زیادہ کئے گئے گناہ کا نمبر لکھیں دیں۔ نئی تاریخ لکھ کر دوبارہ سے تزکیہ کا سفر شروع کریں۔ اگر انتیسویں دن کوئی غلطی ہو جائے تو نئے سرے سے دوبارہ سفر شروع کریں۔ آپ کا تزکیہ اس وقت مکمل ہو گا جب مسلسل 30 دن ہر گناہ سے پرہیز میں گزر جائیں۔

| کوشش | تاریخ | دنوں کی تعداد | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | گناہ وخطا کا نمبر |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

## کانوں کے متعلق گناہوں کی تفصیل

1۔ بغیر اجازت کسی اور کی باتیں سننا۔ 2۔ کسی نامحرم کی بغیر شرعی عذر کے گفتگو سننا۔ 3۔ گانے سننا۔ 4۔ غیبت سننا۔ 5۔ فضول باتیں سننا۔ 6۔ چغلی سننا۔

# شرمگاہ کا تزکیہ

شرمگاہ سے متعلق تمام گناہوں سے مسلسل 30 دن پرہیز کریں۔ جس دن تزکیہ شروع کرنا ہو اس دن کی تاریخ لکھ کر دو رکعت صلوٰۃ التوبہ پڑھیں اور زبان سے متعلق تمام گناہوں سے سارا دن پرہیز کریں۔ اگر سارا دن ان تمام گناہوں سے پاک گزرے تو اس دن ٹِک مارک لگا دیں اور اگر کسی بھی دن نیچے دیئے گئے گناہوں میں سے کوئی ایک بھی گناہ ہو جائے تو اس دن (X) کا نشان لگا کر گناہ وخطا والے کالم میں سب سے زیادہ کئے گئے گناہ کا نمبر لکھیں دیں۔ نئی تاریخ لکھ کر دوبارہ سے تزکیہ کا سفر شروع کریں۔ اگر انتیسویں دن کوئی غلطی ہو جائے تو نئے سرے سے دوبارہ سفر شروع کریں۔ آپ کا تزکیہ اس وقت مکمل ہو گا جب مسلسل 30 دن ہر گناہ سے پرہیز میں گزر جائیں۔

| کوشش | تاریخ | دنوں کی تعداد | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | گناہ وخطا کا نمبر |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

## شرمگاہ کے متعلق گناہوں کی تفصیل

1۔ زنا کرنا۔ 2۔ ہم جنس پرستی۔ 3۔ غیروں کے سامنے ستر کا کھولنا۔ 4۔ حیض کی حالت میں جماع کرنا۔ 5۔ کسی ناجائز طریقے سے نفس کی خواہش پوری کرنا۔ 6۔ زیرناف بالوں کی صفائی نہ کرنا۔

7۔ پیشاب کے قطروں سے احتیاط نہ کرنا۔ 8۔ بیوی سے غیر فطری طریقہ سے خواہش پوری کرنا۔

# پیٹ کا تزکیہ

پیٹ سے متعلق تمام گناہوں سے مسلسل 30 دن پرہیز کریں۔ جس دن تزکیہ شروع کرنا ہو اس دن کی تاریخ لکھ کر دو رکعت صلٰوۃ التوبہ پڑھیں اور زبان سے متعلق تمام گناہوں سے سارا دن پرہیز کریں۔ اگر سارا دن ان تمام گناہوں سے پاک گزرے تو اس دن ٹِک مارک لگا دیں اور اگر کسی بھی دن نیچے دیئے گئے گناہوں میں سے کوئی ایک بھی گناہ ہو جائے تو اس دن (X) کا نشان لگا کر گناہ و خطا والے کالم میں سب سے زیادہ کئے گئے گناہ کا نمبر لکھیں دیں۔ نئی تاریخ لکھ کر دوبارہ سے تزکیہ کا سفر شروع کریں۔ اگر انتیسویں دن کوئی غلطی ہو جائے تو نئے سرے سے دوبارہ سفر شروع کریں۔ آپ کا تزکیہ اس وقت مکمل ہو گا جب مسلسل 30 دن ہر گناہ سے پرہیز میں گزر جائیں۔

| کوشش | تاریخ | دنوں کی تعداد | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | گناہ وخطا کا نمبر |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

## پیٹ کے متعلق گناہوں کی تفصیل

1۔ سگریٹ نوشی کرنا۔ 2۔ شراب پینا۔ 3۔ منشیات کا استعمال کرنا۔ 4۔ حرام کھانا۔ 5۔ حرام پینا۔ 6۔ پیٹ بھر کے کھانا پینا۔ 7۔ سنت کے خلاف طریقوں سے کھانا۔

# پاؤں کا تزکیہ

پاؤں سے متعلق تمام گناہوں سے مسلسل 30 دن پرہیز کریں۔ جس دن تزکیہ شروع کرنا ہو اس دن کی تاریخ لکھ کر دو رکعت صلوٰۃ التوبہ پڑھیں اور زبان سے متعلق تمام گناہوں سے سارا دن پرہیز کریں۔ اگر سارا دن ان تمام گناہوں سے پاک گزرے تو اس دن ٹِک مارک لگا دیں اور اگر کسی بھی دن نیچے دیئے گئے گناہوں میں سے کوئی ایک بھی گناہ ہو جائے تو اس دن (X) کا نشان لگا کر گناہ و خطا والے کالم میں سب سے زیادہ کئے گئے گناہ کا نمبر لکھیں دیں۔ نئی تاریخ لکھ کر دوبارہ سے تزکیہ کا سفر شروع کریں۔ اگر انتیسویں دن کوئی غلطی ہو جائے تو نئے سرے سے دوبارہ سفر شروع کریں۔ آپ کا تزکیہ اس وقت مکمل ہو گا جب مسلسل 30 دن ہر گناہ سے پرہیز میں گزر جائیں۔

| کوشش | تاریخ | دنوں کی تعداد | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | گناہ وخطا کا نمبر |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

## پاؤں کے متعلق گناہوں کی تفصیل

1۔ ممنوع جگہوں کی طرف جانا۔ 2۔ نامحرم کو ملنے کے لیے جانا۔ 3۔ فلم / گانے سننے یا ان کی سی ڈی لینے یا دینے کے لیے جانا۔ 4۔ کسی دوسرے کے ساتھ گناہ و ناجائز کام یا عمل کے لیے سفر کرنا۔

# ہاتھوں کا تزکیہ

ہاتھوں سے متعلق تمام گناہوں سے مسلسل 30 دن پرہیز کریں۔ جس دن تزکیہ شروع کرنا ہو اس دن کی تاریخ لکھ کر دو رکعت صلٰوۃ التوبہ پڑھیں اور زبان سے متعلق تمام گناہوں سے سارا دن پرہیز کریں۔ اگر سارا دن ان تمام گناہوں سے پاک گزرے تو اس دن ٹِک مارک لگادیں اور اگر کسی بھی دن نیچے دیئے گئے گناہوں میں سے کوئی ایک بھی گناہ ہو جائے تو اس دن (X) کا نشان لگا کر گناہ وخطا والے کالم میں سب سے زیادہ کئے گئے گناہ کا نمبر لکھیں دیں۔ نئی تاریخ لکھ کر دوبارہ سے تزکیہ کا سفر شروع کریں۔ اگر انتیسویں دن کوئی غلطی ہو جائے تو نئے سرے سے دوبارہ سفر شروع کریں۔ آپ کا تزکیہ اس وقت مکمل ہو گا جب مسلسل 30 دن ہر گناہ سے پرہیز میں گزر جائیں۔

| کوشش | تاریخ | دنوں کی تعداد | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | گناہ وخطا کا نمبر |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

## ہاتھوں کے متعلق گناہوں کی تفصیل

1۔ کسی کو ہاتھ سے تکلیف دینا۔ 2۔ چوری کرنا۔ 3۔ غیر محرم کو ہاتھ لگانا۔ 4۔ جھوٹ لکھنا۔ 5۔ غلط مقام پر دستخط کرنا۔

# زبان کا مثبت استعمال

زبان سے متعلق تمام اصولوں کی پابندی ہو تو اس دن حاضری لگا دیں اور جس دن ایک بھی اصول کی خلاف ورزی ہو جائے اس دن غیر حاضری لگا کر نئے دن سے شروع کریں اور جن اصولوں کی خلاف ورزی ہوئی ہے ان اصولوں کے نمبر 'اصول نمبر" والے خانے میں لکھ دیں۔

| کوشش | تاریخ | دنوں کی تعداد | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | اصول نمبر |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

## زبان کے مثبت استعمال کے اصول

1۔ گفتگو کرتے ہوئے اپنی زبان کو نرم اور ملائم انداز میں استعمال کریں۔

2۔ زبان اللہ کے ذکر میں استعمال کریں۔

3۔ صرف ضرورت کے تحت استعمال کریں اور اللہ عزوجل نے جو طاقت عطا فرمائی ہے اس کو ضائع نہ کریں۔

3۔ زبان کو ایک دوسرے کی مدد کے لئے نصیحت کے لئے استعمال کری۔

4۔ اچھے اور برے حالات میں چہرے پر مسکراہٹ رکھیں کہ آپ کو دیکھ کر لوگوں کو رسول اللہ ﷺ کی سنت یاد آئے۔

# آنکھوں کا مثبت استعمال

آنکھوں سے متعلق تمام اصولوں کی پابندی ہو تو اس دن حاضری لگا دیں اور جس دن ایک بھی اصول کی خلاف ورزی ہو جائے اس دن غیر حاضری لگا کر نئے دن سے شروع کریں اور جن اصولوں کی خلاف ورزی ہوئی ہے ان اصولوں کے نمبر 'اصول نمبر" والے خانے میں لکھ دیں۔

| کوشش | تاریخ | دنوں کی تعداد | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | اصول نمبر |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

## آنکھوں کے مثبت استعمال کے اصول

1۔ آنکھوں کو جھکا کر رکھیں اور حلال چیزوں کی طرف بھی نگاہ نہ اُٹھائیں۔ 2۔ آنکھوں کو غیر ارادی طور پر بھی ادھر اُدھر بھٹکنے سے بچائیں۔ 3۔ جائز چیزوں کو بھی دیکھنے کے لئے آنکھیں پوری کھول کر نہ دیکھیں (توجہ سے مت دیکھیں)۔

4۔ جب بھی دنیا کا مشاہدہ کرنا ہو تو اللہ کو یاد کرنے اور آخرت کی یاد کے امور کو دیکھیں۔ 5۔ آنکھیں جب بھی استعمال کریں تو حضوری مع اللہ میں ہی استعمال کریں۔ 6۔ رحمت کی نگاہ سے دیکھیں اور ایک دوسرے کو معاف کریں۔ ہر شخص میں کمی کوتاہی ہوتی ہے مگر درگزر سے ایک دوسرے کی حوصلہ افزائی کی جاسکتی ہے (ہر ایک کی اچھائی کو دیکھیں اور برائیوں کو نظر انداز کرنا سیکھیں۔ خاص طور پر گھر والوں کی)۔ 7۔ جب بھی آنکھیں کھولیں اور بند کریں تو اللہ پاک کے ۹۹ ناموں کی خصوصیات کا مشاہدہ کریں۔ اس طرح زندگی گزاریں جس طرح رسول اللہ ﷺ نے زندگی کو دیکھا اور محسوس کیا۔ تنگی اور فروانی میں آپ کو اپنی منزل واضح نظر آنی چاہیے۔ ہر بار آنکھ جھپکنا ایک نئی حیات ہے اور اللہ پاک کے ناموں کا نیا مشاہدہ۔ آنکھ کا کھلنا اس انتظار میں ہونا چاہیے کہ کب اللہ پاک اور اس کے محبوب دیدار ہو اور آنکھ کا جھپکنا اس خواہش میں ہو کہ کب اللہ اور اس کا محبوب نظر آئے۔

# کانوں کا مثبت استعمال

کانوں کے متعلق تمام اصولوں کی پابندی ہو تو اس دن حاضری لگا دیں اور جس دن ایک بھی اصول کی خلاف ورزی ہو جائے اس دن غیر حاضری لگا کر نئے دن سے شروع کریں اور جن اصولوں کی خلاف ورزی ہوئی ہے ان اصولوں کے نمبر 'اصول نمبر" والے خانے میں لکھ دیں۔

| کوشش | تاریخ | دنوں کی تعداد | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | اصول نمبر |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

## کانوں کے مثبت استعمال کے اصول

1۔کانوں کا استعمال قرآن اور حدیث مبارکہ سننے میں کریں۔ 2۔کانوں سے وہ سنیں جو آپ کو اللہ اور آخرت کی یاد دلائے۔ 3۔جب بھی آپ کوئی آواز سنیں تو توجہ اللہ پاک کی طرف رکھیں۔ مختلف آوازیں سنتے ہوئے اللہ پاک اور آخرت کے بارے سوچیں۔

# شرمگاہ کا مثبت استعمال

شرمگاہ سے متعلق تمام اصولوں کی پابندی ہو تو اس دن حاضری لگا دیں اور جس دن ایک بھی اصول کی خلاف ورزی ہو جائے اس دن غیر حاضری لگا کر نئے دن سے شروع کریں اور جن اصولوں کی خلاف ورزی ہوئی ہے ان اصولوں کے نمبر 'اصول نمبر" والے خانے میں لکھ دیں۔

| کوشش | تاریخ | دنوں کی تعداد | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | اصول نمبر |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

## شرمگاہ کے مثبت استعمال کے اصول

1۔ استنجا کا مسنون طریقہ سیکھیں۔ 2۔ اللہ کا شکر ادا کریں کہ اس نے آپ کو گندگی سے پاک فرمایا چاہے تکلیف سے ہی سہی۔ آخرت کی تکلیف اس تکلیف سے کہیں زیادہ ہے۔ ہر حال میں شکر گزاری میں رہیں۔ 3۔ حاجت کے لئے جانے اور فارغ ہونے کی دعائیں سیکھیں اور پڑھیں، یہ آپ کو شیطان سے بچائیں گی۔ 4۔ میاں بیوی کے ازواجی تعلق کے متعلق جو شروع اور آخر کی دعائیں ہیں وہ سیکھ کر عمل کریں۔ اس عمل سے یہ تعلق آپ کے لیے رحمت ہو گا اور اللہ عزوجل حفاظت میں رکھے گا۔ کوئی شخص اپنی شہوت کی پیروی میں بیوی سے غیر شرعی حرکت نہ کرے جو کہ گناہ ہو گا۔ شریعت کی اتباع آپ کو شیطان سے محفوظ رکھے گی۔ 5۔ صفائی نصف ایمان ہے، پاکیزگی اور صفائی سے آپ شیطان کے شر سے محفوظ رہیں گے۔

# پیٹ کا مثبت استعمال

پیٹ سے متعلق تمام اصولوں کی پابندی ہو تو اس دن حاضری لگا دیں اور جس دن ایک بھی اصول کی خلاف ورزی ہو جائے اس دن غیر حاضری لگا کر نئے دن سے شروع کریں اور جن اصولوں کی خلاف ورزی ہوئی ہے ان اصولوں کے نمبر 'اصول نمبر" والے خانے میں لکھ دیں۔

| کوشش | تاریخ | دنوں کی تعداد | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | اصول نمبر |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

## پیٹ کے مثبت استعمال کے اصول

1۔ سنت کے مطابق کھانا، پینا، اور بیٹھنا سیکھیں۔ 2۔ آپ جو بھی کھائیں اس کے ہر نوالے پر اللہ عزوجل کا شکر ادا کریں اور نبی کریم ﷺ کی سنت کو یاد کریں۔ 3۔ کھاتے ہوئے ان کو یاد رکھیں جو غریب ہیں یا جن کے پاس کچھ بھی نہیں۔ 4۔ کھانا صحت کے لیے کھائیں نہ کہ پیٹ بھرنے کے لیے۔ 5۔ جسم کو مناسب خوراک دیں اور ورزش کریں۔ 6۔ آپ کے جسم پر آپ کے پیٹ کی حکومت نہ ہو بلکہ آپ کا دل حاکم ہو اور لوگوں کو آپ میں سنتِ رسول ﷺ نظر آئے۔ 7۔ ورزش میں اعتدال سے کام لیں اور جسم کو نہ سنواریں۔ اصل ورزش دل کا تزکیہ ہے۔

# پاؤں کا مثبت استعمال

پاؤں سے متعلق تمام اصولوں کی پابندی ہو تو اس دن حاضری لگادیں اور جس دن ایک بھی اصول کی خلاف ورزی ہو جائے اس دن غیر حاضری لگا کر نئے دن سے شروع کریں اور جن اصولوں کی خلاف ورزی ہوئی ہے ان اصولوں کے نمبر 'اصول نمبر" والے خانے میں لکھ دیں۔

| کوشش | تاریخ | دنوں کی تعداد | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | اصول نمبر |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

## پاؤں کے مثبت استعمال کے اصول

1۔زندگی کے ہر معاملے میں سنت کے قرب کی طرف سفر کریں۔ 2۔اچھی جگہوں کی طرف سفر کریں مثلاً مسجد، اللہ کے اولیا اور اللہ عزوجل کے ذکر کی جگہ۔ 3۔ایسے سفر کریں جیسے یہ سفر آپ کی زندگی کا آخری دن ہے۔

4۔ ہر قدم اس یاد میں اٹھائیں کہ آپ رسول اللہ ﷺ کے ساتھ چل رہے ہیں اور ان کی اتباع میں اُٹھا رہے ہیں۔ 5۔ سفر کی دعا سیکھیں۔ 6۔ مسجد میں داخل ہونے کی دعا سیکھیں۔ 7۔ اپنے گھر سے نکلنے اور داخل ہونے کی دعا سیکھیں۔ 8۔ نبی کریم ﷺ کی طرح چلنا سیکھیں۔

# ہاتھوں کا مثبت استعمال

ہاتھوں سے متعلق تمام اصولوں کی پابندی ہو تو اس دن حاضری لگا دیں اور جس دن ایک بھی اصول کی خلاف ورزی ہو جائے اس دن غیر حاضری لگا کر نئے دن سے شروع کریں اور جن اصولوں کی خلاف ورزی ہوئی ہے ان اصولوں کے نمبر 'اصول نمبر" والے خانے میں لکھ دیں۔

| کوشش | تاریخ | دنوں کی تعداد | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | اصول نمبر |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

## ہاتھوں کے مثبت استعمال کے اصول

1۔اپنے ہاتھ دوسروں کی مدد میں استعمال کرنا۔ 2۔خیرات کریں۔ 3۔اپنے ہاتھ شریعت کے مطابق استعمال کریں۔ 4۔ہاتھوں کو صحیح استعمال کرتے ہوئے شکر گزاری میں رہیں کہ اللہ نے ہاتھوں کی اور لمس کی نعمت دی۔ اگر ہاتھ نہیں بھی ہیں تو یہ سوچیں کہ اللہ نے ہاتھوں کی طاقت کو اللہ اور اس کی مخلوق کے حقوق پورے کرنے میں استعمال کریں۔ 5۔ہاتھوں کو اللہ کی حضوری اور یاد میں رکھیں۔ 6۔ہاتھوں کو پکڑنے اور چھونے میں آخرت کو یاد کریں مثلاً تکیہ کی نرمی جنت کی یاد دلائے اور آخرت کی تپش جہنم کی یاد دلائے۔ 7۔جب بھی آپ کچھ لکھیں تو یہ یاد کریں کہ کراماً کاتبین آپ کے اعمال لکھ رہے ہیں۔لوگوں پر رحم کریں اللہ عزوجل کے معاملے میں اس دنیا میں سخت رہیں۔

# تزکیہ کا دوسرا مرحلہ

## ذہن (سوچوں) کا تزکیہ

## اور

## نماز کے ظاہر اور باطن کی درستگی

# خیال اور سوچ کی پاکیزگی (تزکیہ خواطر)

سوچوں سے متعلق ایک درجہ کی مشق کریں اور اگر اس درجہ کی خلاف ورزی ہو تو، کر اس لگا کر نئے سرے سے شروع کریں۔ جب تیس دن مسلسل ایک درجہ پر سوچ رہے تو پھر اگلے درجہ کی مشق کریں۔

| کوشش | تاریخ | دنوں کی تعداد | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | درجہ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

## سوچوں کو پاک کرنے کے دس درجات

| پہلا درجہ | دوسرا درجہ | تیسرا درجہ | چوتھا درجہ | پانچواں درجہ | چھٹا درجہ | ساتواں درجہ | آٹھواں درجہ | نواں درجہ | دسواں درجہ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| گناہ کی سوچ سے بچنا یعنی نہ خود سوچ کو لانا اور نہ چلانا اور نہ ہٹانے کے لئے اس سوچ میں مشغول ہونا۔ | دنیاوی امور اور مشاغل کے ذریعے اللہ سے تعلق پیدا کرنے کا طریقہ | اللہ تعالیٰ سے ہر جائز کام کرنے سے پہلے اجازت طلب کرنا۔ | دل میں اللہ تعالیٰ کی یاد کے ساتھ زبان سے مختلف کاموں کی چالیس مسنون دعائیں یاد کرنا۔ | کوشش کرنا کہ ہر وقت اس دھیان میں رہے کہ اللہ تعالیٰ میرے ساتھ ہیں اور مجھے دیکھ رہے ہیں اور میری ہر بات سن رہا ہے۔ | اللہ تعالیٰ کی مخلوق اور روزمرہ کے واقعات سے سبق حاصل کرنا۔ | مثبت اور اچھی سوچ رکھنا۔ | منفی اور گھٹیا سوچ سے بچنا۔ | ظاہر اور باطن سے رسول اللہ ﷺ کے ساتھ تعلق پیدا کرنا۔ | ظاہر اور باطن سے اللہ تعالیٰ کی ذات سے گہرا اور مضبوط تعلق پیدا کرنا۔ |

# نماز کے ظاہری درجات

نماز سے متعلق ایک درجہ کی مشق کریں اور اگر ایک دن بھی اس درجہ کی خلاف ورزی ہو تو، کر اس لگا کر نئے سرے سے شروع کریں۔ جب تیس دن مسلسل ایک درجہ مکمل ہو جائے تو پھر اگلے درجہ کی مشق کریں۔

| کوشش | تاریخ | دنوں کی تعداد | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | درجہ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

## نماز کے ظاہری دس درجات

| پہلا درجہ | دوسرا درجہ | تیسرا درجہ | چوتھا درجہ | پانچواں درجہ | چھٹا درجہ | ساتواں درجہ | آٹھواں درجہ | نواں درجہ | دسواں درجہ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| وضو، غسل اور نماز کے فرائض، واجبات، سنتیں اور مفسدات یعنی وضو، غسل اور نماز کو توڑنے والے اعمال سیکھ کر نماز ادا کریں۔ | نماز کو وضو، غسل اور نماز کے مستحبات، مکروہات اور آداب سیکھ کر ادا کریں۔ تفصیل کے ساتھ یہ سیکھیں کہ سجدہ سہو کب واجب ہوتا ہے اور اس کا طریقہ کیا ہے اور جماعت کے ساتھ چھوتی ہوئی رکعتیں کس طرح ادا کرنی ہیں۔ | مرد جماعت کے ساتھ نماز پڑھیں اور عورتیں گھر میں ادا کریں کہ اس کا زیادہ ثواب ہے۔ لباس جو نماز کے وقت پہنا ہوا ہے وہ حلال کمائی سے ہونا چاہیے اور اپنا رزق بھی حلال ذرائع سے حاصل کرے۔ مرد اپنی شلوار، چادر یا پاجامے کو ٹخنوں سے اوپر رکھیں اور عورتیں ہاتھ، پاؤں اور چہرے کے علاوہ تمام جسم کو ڈھانپ کر رکھیں اور باریک لباس نا پہنیں کہ جسم نظر آئے۔ مسافر، بیمار اور معزور کی نماز کے مسائل سیکھیں۔ | نماز کے ارکان: قیام، رکوع، سجدہ، اور قعدہ کا صحیح طریقہ سیکھیں اور اپنی نماز کی ظاہری شکل اور ہیئت کو سنت کے مطابق بنائیں۔ | نماز میں ثناء سے لے کر سلام تک اپنا تلفظ صحیح کریں اور کسی استاد کو سنائیں اور اس سے سیکھیں۔ نماز جنازہ کا طریقہ اور دعائیں بھی یاد کریں۔ | مختلف ارکان کی جو دعائیں اور اذکار حدیث میں وارد ہوئے ہیں اور ان کو بھی یاد کریں اور خاص کر نوافل میں ان کو پڑھیں۔ | پوری نماز کا ترجمہ، مطلب اور مفہوم سمجھ کر ذہن نشین کریں۔ | نماز سنت لباس پہن کر ادا کریں اور اپنی حیثیت کے مطابق اچھے اور صاف کپڑے پہنیں اور خوشبو لگائیں۔ عورتیں گھر میں خوشبو لگا سکتی ہیں مگر گھر سے باہر خوشبو لگا کر نہ جائیں۔ | نماز میں پڑھنے کے لیے آخری دس سورتیں معانی کے ساتھ یاد کریں اور ان کو مختلف نمازوں میں پڑھیں۔ | نماز اول وقت میں ادا کریں، سستی کر کے آخری وقت میں ادا نا کریں۔ نماز سے پہلے باتیں نہ کریں اور نمازوں کے ساتھ نوافل بھی ادا کریں کہ یہ نماز کی کمی دور کرتے ہیں۔ |

# نماز کے روحانی درجات

نماز سے متعلق ایک درجہ کی مشق کریں اور اگر ایک دن بھی اس درجہ کی خلاف ورزی ہو تو، کر اس لگا کر نئے سرے سے شروع کریں۔ جب تیس دن مسلسل ایک درجہ مکمل ہو جائے تو پھر اگلے درجہ کی مشق کریں۔

| کوشش | تاریخ | دنوں کی تعداد | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | درجہ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

## نماز کے دس روحانی درجات

| پہلا درجہ | دوسرا درجہ | تیسرا درجہ | چوتھا درجہ | پانچواں درجہ | چھٹا درجہ | ساتواں درجہ | آٹھواں درجہ | نواں درجہ | دسواں درجہ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ہر رکن یعنی قیام، رکوع، قومہ، سجدہ، جلسہ اور تشہد میں تین مرتبہ یہ تینوں خیال اپنے ذہن میں تازہ کریں۔ (۱) اللہ میرے ساتھ ہے۔ (۲) مجھے دیکھ رہا ہے۔ (۳) سن رہا ہے ۔ | شروع سے لیکر مسلسل اللہ کی طرف دھیان لگائے رکھنے کی کوشش کریں۔ اپنے ارادے سے کوئی اور سوچ لے کر نہ آئیں۔ | نماز کو سمجھ کر پڑھیں اس طرح گویا بندہ نماز میں اللہ سبحانہ کے ساتھ مناجات کر رہا ہے۔ | نماز کے دوران آخرت کے امور کے متعلق سوچنا۔ مثلاً قبر، حشر کا میدان، قیامت کا دن، پل صراط، جنت اور جہنم۔ | نماز اس طرح ادا کرنا کہ یہ آپ کی آخری نماز ہے اور موت سے پہلے آپ کو نماز ادا کرنے کا موقع دیا گیا ہے۔ | اس درجہ میں بندہ مسلسل یہ کوشش کرے کہ اللہ تعالیٰ کی یاد اور آخرت کے امور میں اس طرح گم ہو کہ دنیاوی خیالات نہ آئیں۔ | اس تصور کے ساتھ نماز ادا کریں کہ موت کے بعد منکر اور نکیر کے سوال جواب سے پہلے مجھے نماز کا موقع دیا گیا ہے۔ اس کیفیت کو اپنے اوپر طاری کریں۔ | بندہ یہ تصور قائم کرے کہ قیامت قائم ہو چکی ہے اور مخلوق کا حساب کتاب لیا جا رہا ہے۔ لوگ پریشانی اور تکلیف کے عالم میں ہیں۔ کچھ اپنے پسینے میں ڈوبے ہوئے ہیں اور کچھ گرمی کی وجہ سے جل رہے ہیں اور مجھے رحمٰن کے عرش کے سائے میں نماز کے لیے جگہ دی گئی ہے۔ عنقریب میری پیشی بارگاہ الٰہی میں ہونے والی ہے۔ اس کیفیت کو اپنے اوپر طاری کر کے نماز ادا کرنے کی کوشش کریں۔ | نماز ادا کرنے کے بعد کم از کم ایک گھنٹا اللہ پاک کی حضوری میں رہیں کہ اللہ پاک مجھے دیکھ رہا ہے اور میرے ساتھ ہے۔ | نماز اس طرح ادا کریں کہ اللہ پاک کی 99 صفات میں سے کسی ایک یا ایک سے زیادہ کے مراقبے میں رہیں۔ مثلاً اللہ پاک سارے جہانوں کا رب ہے اور وہ سارے جہانوں کو رزق دے رہا ہے۔ ان کا پال رہا ہے اور ان کی حفاظت کر رہا ہے۔ اس طرح پہلے اللہ تعالیٰ کے ایک صفاتی نام کو سمجھنے کی کوشش کریں پھر نماز میں اس کے ذریعہ اپنے خیالات کو اللہ تعالیٰ کی بڑائی اور کبریائی میں مصروف کریں اور ساتھ ہی یہ سمجھیں کہ جس طرح نماز ادا کرنے کا حق تھا میں ادا نہیں کر رہا۔ |

# نماز کو قائم کرنے کے درجات

نماز سے متعلق ایک درجہ کی مشق کریں اور اگر ایک دن بھی اس درجہ کی خلاف ورزی ہو تو، کر اس لگا کر نئے سرے سے شروع کریں۔ جب تیس دن مسلسل ایک درجہ مکمل ہو جائے تو پھر اگلے درجہ کی مشق کریں۔

| کوشش | تاریخ | دنوں کی تعداد | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | درجہ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

## نماز کی قبولیت کی شروط

| پہلا درجہ | دوسرا درجہ | تیسرا درجہ | چوتھا درجہ | پانچواں درجہ | چھٹا درجہ | ساتواں درجہ | آٹھواں درجہ | نواں درجہ | دسواں درجہ | گیارہواں درجہ | بارہواں درجہ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| تواضع اور عاجزی اختیار کرے۔ | مخلوق کے ساتھ تکبر سے نہ پیش آئے اور نہ ہی ان کو مال و دولت اور جاہ وجلال دکھا کر پریشان کرے۔ | راتوں کو گناہوں اور عیاشی میں نہ گزارے۔ | ناجائز خواہش نفس پر اللہ سبحانہ وتعالیٰ کے حکم کو ترجیح دے۔ | ہر نماز کے بعد حضوری میں رہنے کی کوشش کرے۔ | مسکینوں پر ترس کھائے اور ان کی مدد کرے۔ مسافروں پر ترس کھائے اور ان کی مدد کرے۔ بیواؤں پر ترس کھائے اور ان کی مدد کرے۔ مصیبت زدہ پر ترس کھائے اور ان کی مدد کرے۔ استطاعت کے مطابق بھوکوں کو کھانا کھائے۔ جن کو کپڑوں کی ضرورت ہو ان کو لباس دیتا ہے۔ | یہ سب کچھ وہ صرف ملا اللہ تعالی کی رضا کے لئے کرے۔ | زبان سے کسی کو تکلیف نہ دے بلکہ نفع دے۔ | بے حیائی سے بچے اور دوسروں کی عزت کی حفاظت کرے | اپنے اختیارات اور طاقت کا استعمال کرتے ہوئے ظلم نہ کرے بلکہ مظلوموں کی مدد کرے۔ | ناجائز طور پر کسی کا مال حاصل نہ کرے بلکہ مخلوق پر اپنے مال میں سے خرچ کرے۔ | دل کو بغض، کینہ، حسد اور تکبر سے پاک رکھے۔ |

**متنِ حدیث﴿: ليس كل مصلى يصلى، إنما أتقبل الصلاة ممن تواضع بها لعظمتي ، ولم يستطل على خلقي ، ولم يبت مصرا على معصيتي وكف شهواته عن محارمي ، وقطع نهاره في ذكري ،و رحم المسكين و ابن السبيل ، و الأرملة ، و رحم المصاب و اطعم الجائع وكسا العريان ، ذلك نوره كنور الشمس ، أكلؤه بعزتي ، و أستحفظه ملائكتي ، و أجعل له في الظلمة نورا ، وفي الجهالة حلما ، يدعوني گا لبيك ويسالني فاعطيه ، و مثله في خلقي كمثل الفردوس في الجنة لايتسنى ثم رها و لايتغير حالها﴾۔ رواه البزار﴿ص 65﴾ و ابن حبان في ، المجروحين﴿2/365﴾، وابن عدي في الكامل﴿2: 420﴾ والديلمي في الفردوس﴿3: 179﴾ بزيادة لفظ : ﴿ليس كل مصلى يصلى﴾.**

**متن حدیث : يا أخ المرسلين يا أخ المنذرين ، أنذر قومك ألا يدخلوا بيتا من بيوتي ، إلا بقلوب سليمة وألسنٍ صادقة ، وأيد نقية وفروج طاهرة ، ولا يدخلوا بيتا من بيوتي ولأحد من عبادي عند أحد منهم ظلامة ، فإني ألعنه ما دام قائما بين يدي يصلي حتى يرد تلك الظلامة إلى أهلها ، فإن فعل أكون سمعه الذي يسمع به ، وأكون بصره الذي يبصر به ، يكون من أوليائي وأصفيائي ۔ أخرجه ابن عساكر في تاريخ دمشق وأخرجه أبونعيم في الحلية ضعيف۔**

# تزکیہ کا تیسرا مرحلہ

## دل یعنی اخلاق کا تزکیہ

## اچھی صفات کا دل میں پیدا ہونا

# روحانی صفات (عاجزی)

عاجزی سے متعلق ایک درجہ کی مشق کریں اور اگر ایک دن بھی اس درجہ کی خلاف ورزی ہو تو، کر اس لگا کر نئے سرے سے شروع کریں۔ جب تیس دن مسلسل ایک درجہ مکمل ہو جائے تو پھر اگلے درجہ کی مشق کریں۔

| کوشش | تاریخ | دنوں کی تعداد | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | درجہ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

## عاجزی کے دس درجات

| پہلا درجہ | دوسرا درجہ | تیسرا درجہ | چوتھا درجہ | پانچواں درجہ | چھٹا درجہ | ساتواں درجہ | آٹھواں درجہ | نواں درجہ | دسواں درجہ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| یہ سوچنا اور یقین رکھنا کہ دوسرے مسلمان آپ سے بہتر ہیں اور انہیں اپنے سے کمتر یا نیچا نہ سمجھنا۔ | اگر دنیاوی معاملات کی وجہ سے کسی سے نفرت یا بغض پیدا ہو گیا ہو تو اسے دور کر دینا خاص طور پر اپنے خاندان کے افراد اور قریبی دوستوں سے۔ | اگر کوئی بھی نیک کام کریں تو رد عمل کے طور پر اسکی نسبت اللہ تعالیٰ کی طرف کریں۔ یہ اللہ تعالیٰ کی رحمت اور شفقت کی وجہ سے ہوا کہ بندہ یہ نیک کام کرنے کے قابل بنا اور مزید عاجزی کا اظہار کریں کہ تمام اچھے اور برے اعمال کا علم اللہ تعالیٰ نے اپنے نبی ہمارے آقا رسول اللہ صلی اللہ علیہ و سلم کے ذریعہ دیا۔ اللہ نے ہی یہ جگہ، وقت، عقل، جسم اور دماغ دیا جن کے ذریعہ سے بندہ اچھے اعمال کر رہا ہے تو اچھے اعمال کے رد عمل میں بندے میں خود پسندی، تکبر اور اپنی بڑائی کا احساس پیدا نہیں ہونا چاہیئے بلکہ بندے کو مخلوق کی جانب عاجزی کا اظہار کر کے مزید عاجزی اور انکساری پیدا کرنی چاہیئے۔ | اللہ تعالیٰ، رسول اللہ ﷺ اور دوسرے مسلمانوں کے ساتھ عملی طور پر عاجزی اور انکساری کا اظہار کریں۔ اس درجے میں عملی طور پر انکساری کا اظہار کرنا سکھایا جائے گا۔ اللہ تعالیٰ کی بارگاہ میں عاجزی کا اظہار اس طرح کریں کہ اس کے حکم کے سامنے اپنے نفس کی خواہش کو ترک کر دیں۔ اللہ تعالیٰ کے رسول ﷺ کے طریقہ زندگی کے مقابلہ میں دوسرے طریقے اور رسم و رواج کو چھوڑ دیں۔ مسلمانوں سے اپنے حقوق کا سختی سے مطالبہ نہ کریں اور ان کے حقوق بغیر مطالبہ کے ادا کریں اور کسی پر اپنا ذاتی بوجھ نہ ڈالیں۔ | اب خدمت کرنی ہے۔ اپنی خوشی کے ساتھ اور اللہ کی رضا حاصل کرنے کے لیے جب بھی آپ کہیں دوسرے بھائیوں کے ساتھ یا کسی مجلس میں بیٹھیں تو خدمت کریں مثلاً دروازہ کھولنا، کھانا دینا یا چائے بنانا وغیرہ۔ | جب اپنے سے بڑے، چھوٹے یا درمیانی عمر کے مرد یا عورت ملیں تو دل کی گہرائیوں سے ان کے لئے دعا کریں۔ مثال کے طور پر اگر کسی نوجوان مسلمان کو دیکھیں تو اس کے لئے دعا کریں کہ یہ ایک نیک مسلمان بنے اور اس کی شادی کسی نیک مسلمان عورت سے ہو۔ یا کسی غیر مسلم کو دیکھیں تو اس کے لئے دعا کریں کہ یہ مسلمان ہو جائے اور اس کا خاتمہ ایمان پر ہو۔ | یہ یقین رکھیں کہ تمام اچھائی اور ہر طرح کی نعمت میری طرف سے نہیں ہے اور نہ ہی میں اس کا پیدا کرنے والا ہوں بلکہ یہ اللہ کی طرف سے تحفہ ہے جس کا میں مستحق بھی نہیں۔ جیسا کہ ٹی وی سکرین پر یا شیشے میں جو عکس بنتا ہے وہ شیشے نے پیدا نہیں کیا نہ ہی وہ شیشہ کہہ سکتا ہے کہ یہ میری ملکیت ہے۔ | یہ یقین رکھیں کہ میں اپنی پوری قابلیت اور صلاحیت کے مطابق اللہ تعالیٰ کی یاد اور اس کے دین کی خدمت نہیں کر رہا۔ | یہ یقین رکھیں کہ میں اللہ تعالیٰ کی اس طرح کبھی عبادت نہیں کر سکتا جس کا وہ حقدار ہے اور میں اللہ تعالیٰ کے حقوق کبھی اس طرح ادا نہیں کر سکتا جس طرح کہ ان کے پورا کرنے کا حق ہے۔ | یہ یقین رکھیں کہ میں ابھی تک عاجزی حاصل کرنے کی کوشش کر رہا ہوں اور موت تک کوشش اور مجاہدہ کرتا رہوں گا۔ اس لیے یہ خیال نہ کریں کہ میں نے عاجزی اور انکساری حاصل کر لی ہے کیونکہ عاجزی اور انکساری کا مقام در حقیقت ایک اعلیٰ مقام ہے۔ اس لیے جو بندہ یہ سمجھے گا کہ میں نے کامل طور پر عاجزی کا مقام حاصل کر لیا ہے تو اس میں بھی خود پسندی اور تکبر پیدا ہو سکتا ہے مگر جب یہ کہے گا کہ میں اس کو حاصل کرنے کی کوشش کر رہا ہوں تو اس سے اس خیال کی جڑ کٹ جائے گی۔ |

# روحانی صفات (اخلاص)

اخلاص سے متعلق ایک درجہ کی مشق کریں اور اگر ایک دن بھی اس درجہ کی خلاف ورزی ہو تو، کر اس لگا کر نئے سرے سے شروع کریں۔ جب تیس دن مسلسل ایک درجہ مکمل ہو جائے تو پھر اگلے درجہ کی مشق کریں۔

| کوشش | تاریخ | دنوں کی تعداد | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | درجہ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

## اخلاص کے سات درجات

| پہلا درجہ | دوسرا درجہ | تیسرا درجہ | چوتھا درجہ | پانچواں درجہ | چھٹا درجہ | ساتواں درجہ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| تمام بڑے نیک کام مثلاروزانہ پانچ نمازیں۔ ذکر بندے کو اللہ تعالیٰ کی رضا حاصل کرنے کے لئے اور آخرت میں نجات اور اجر حاصل کرنے کے لئے کرنے چاہئیں۔ | تمام نیک اعمال صرف اللہ تعالیٰ کی رضا کے لئے کرنے چاہئیں۔ بندے کو اپنے احساسات کی پیروی نہیں کرنی چاہیے۔ مثال کے طور پر بعض اوقات آپ کا اعمال کرنے کو دل چاہتا ہے مگر کبھی کبھی آپکا رحجان اس طرف سے ہٹ جاتا ہے۔ دونوں باتیں ہی غلط ہیں کیونکہ ہم اپنے احوال اور احساسات کے غلام نہیں بلکہ اللہ تعالیٰ کے بندے ہیں اس لئے بندے کو اللہ تعالیٰ کی رضا کے لئے سب اعمال کرنے چاہیں خواہ دل چاہے یا نہ چاہے۔ | جب آپ اپنے نیک اعمال کریں تو اللہ تعالیٰ کی رضا کو پہلی ترجیح دیں اور جنت کی تمنا اس لئے کریں کہ اس میں رب تعالیٰ کا دیدار اور رضا حاصل ہو گی۔ | جب اپنے اعمال کریں ان کو صرف اللہ تعالیٰ کے لئے کریں کہ اللہ تعالیٰ تمام جہانوں کو مالک ہے۔ اونچے روحانی درجات، مکاشفات اور کرامات حاصل کرنے کے لئے بھی اعمال نہ کریں کیونکہ یہ چیزیں اور احوال صرف اللہ تعالیٰ تک پہنچنے میں رکاوٹ بن سکتے ہیں۔ اعمال صرف خالص اللہ تعالیٰ کے لئے کریں کیونکہ وہ ذات ایسی ہے کہ صرف وہی اس کی حقدار ہے۔ | اللہ تعالیٰ کی عبادت خالص طور پر اللہ تعالیٰ کے لئے ہی کرنا کیونکہ جنت یا جہنم اور اس کے درجات کا فیصلہ پہلے ہی ہو چکا ہے اور وہ سب کچھ اللہ تعالیٰ کے علم میں ہے۔ | اللہ تعالیٰ کی عبادت بغیر کسی شرط کے کرنا اور کسی غرض اور ضرورت کے ساتھ اس کو مشروط نہ کرنا۔ امیری ہو یا غریبی، صحت ہو یا بیماری ، عزت یا ذلت، تنگی یا آسانی، سکون یا بے سکونی غرض یہ کہ ان چیزوں کے ہونے یا نہ ہونے کے ساتھ عبادت کو متعلق نہ کرنا۔ | اس بات پر یقین رکھنا کہ میں ابھی تک اخلاص حاصل کرنے کی کوشش کر رہا ہوں اور موت تک اس کے لئے کوشش اور مجاہدہ کرتا رہوں گا۔ اس طرح یہ خیال نہ کرنا کہ میں نے اخلاص حاصل کر لیا ہے کیونکہ اخلاص کا مقام در حقیقت ایک اعلیٰ مقام ہے۔ اس لئے جو بندہ یہ سمجھے گا کہ میں نے کامل طور پر اخلاص کا مقام حاصل کر لیا ہے تو اس میں بھی خود پسندی اور تکبر پیدا ہو سکتا ہے مگر جب یہ سمجھے گا کہ میں اس کو حال کرنے کی کوشش کر رہا ہوں تو اس سے اس خیال کی جڑ کٹ جائے گی۔ |

# روحانی صفات (توبہ)

توبہ سے متعلق ایک درجہ کی مشق کریں اور اگر ایک دن بھی اس درجہ کی خلاف ورزی ہو تو، کر اس لگا کر نئے سرے سے شروع کریں۔ جب تیس دن مسلسل ایک درجہ مکمل ہو جائے تو پھر اگلے درجہ کی مشق کریں۔

| کوشش | تاریخ | دنوں کی تعداد | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | درجہ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

## توبہ کے نو درجات

| پہلا درجہ | دوسرا درجہ | تیسرا درجہ | چوتھا درجہ | پانچواں درجہ | چھٹا درجہ | ساتواں درجہ | آٹھواں درجہ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| پورے اخلاص سے سب سے زیادہ بخشنے والے اللہ تعالیٰ سے کفر اور شرک اور تمام غلط عقائد سے توبہ کرنا۔ | پورے اخلاص کے ساتھ اللہ تعالیٰ سے جو سب سے زیادہ بخشنے والا ہے، جسم کے سات اعضاء کے گناہوں سے توبہ کرنا۔ | پورے اخلاص کے ساتھ اللہ تعالیٰ سے جو سب سے زیادہ بخشنے والا ہے ناپاک سوچوں سے توبہ کرنا اور ارادی بری سوچیں اور شیطانی وسوسوں کو آگے نہ بڑھانا۔ | اخلاص کے ساتھ اللہ تعالیٰ سے توبہ کرنا جو کہ سب سے زیادہ بخشنے والا ہے ان تمام برائیوں سے جو کہ بندے کے اندر ہیں چاہے ارادی ہوں یا غیر ارادی۔ | اللہ تعالیٰ جو سب سے زیادہ بخشنے والے ہیں ان سے تمام مکروہ اعمال سے بھی اخلاص کے ساتھ توبہ کرنا جو کہ جسم، ذہن یا دل سے کئے ہیں۔ | اللہ تعالیٰ جو سب سے زیادہ معاف کرنے والا ہے ان سے پورے اخلاص کے ساتھ غیر اللہ کی تمام سوچوں سے توبہ کرنا اور دوبارہ اللہ تعالیٰ کی طرف لوٹنا۔ اگر بندہ اللہ تعالیٰ سے غافل ہو جائے تو اس بھول جانے پر توبہ کرے اور پھر اللہ تعالیٰ کو یاد کرنا۔ | پورے اخلاص کے ساتھ اللہ تعالیٰ سے جو سب سے زیادہ معاف کرنے والا ہے ان تمام کمیوں اور کوتاہیوں سے توبہ کرنا جو اللہ تعالیٰ کی عبادت اور اطاعت کرنے میں ہوئیں۔ | بندے کو اپنے آپ کو توبہ کے کامل مقام پر کبھی بھی فائز نہیں سمجھنا چاہیے بلکہ وہ موت تک یہی سمجھے کہ میں توبہ کے اگلے مقامات کے حصول کی کوشش کرتا رہوں گا۔ یہ ذہن میں رکھے حضور ﷺ جو ہر قسم کے گناہ اور کمی سے پاک اور معصوم تھے ہر دن ستر مرتبہ سے زیادہ توبہ و استغفار فرماتے۔ صحابہ رضوان اللہ اجمعین فرماتے ہیں کہ ایک مجلس میں کثرت سے ان الفاظ سے توبہ استغفار فرماتے۔ رب اغفرلی وتب علی انک انت التوب الرحیم (شمائل محمدیہ)۔ |

# روحانی صفات (شکر)

شکر سے متعلق ایک درجہ کی مشق کریں اور اگر ایک دن بھی اس درجہ کی خلاف ورزی ہو تو، کر اس لگا کر نئے سرے سے شروع کریں۔ جب تیس دن مسلسل ایک درجہ مکمل ہو جائے تو پھر اگلے درجہ کی مشق کریں۔

| کوشش | تاریخ | دنوں کی تعداد | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | اصول نمبر |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

## شکر کے دس درجات

| پہلا درجہ | دوسرا درجہ | تیسرا درجہ | چوتھا درجہ | پانچواں درجہ | چھٹا درجہ | ساتواں درجہ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| جب بھی کوئی جسمانی یا روحانی نعمت یا بھلائی ملے تو اس کی نسبت ذہنی اور روحانی طور پر اللہ کی طرف کریں، جس نے یہ نعمت اور بھلائی عطا کی ہے ۔اللہ تعالیٰ کو بھول کر اس کی نسبت اپنی طرف یا اپنے ہنر یا صلاحیت کی طرف ہر گز نہ کریں۔ | جب کوئی مصیبت یا مسئلہ در پیش ہو تو بندے کو ذاتی طور پر اس کے پیچھے چھپی ہوئی اللہ تعالیٰ کی حکمت اور پیغام کو سمجھنے کی کوشش کرنی چاہیے اور اس کے مثبت پہلو پر غور کریں کیونکہ اس مصیبت کے پیچھے اللہ کی کوئی نعمت چھپی ہو گی۔ اس لئے بے صبری کا اظہار نہ کریں اور اللہ تعالیٰ کی رحمت کو نہ بھولیں۔ | اس بارے میں غور و فکر کریں کہ کہیں میں کوئی نعمت اللہ تعالیٰ کی نافرمانی میں تو استعمال نہیں کر رہا۔ خاص طور پر پہلے تین مرحلوں کے متعلق۔ | جب اپنے ارد گرد عالمی مصیبت دیکھیں اپنے علاقے میں یا دوسرے ممالک میں تو اس کے مثبت پہلو کو دیکھیں کیونکہ اس مصیبت کے پیچھے کوئی چھپی ہوئی نعمت ہو گی اس میں اللہ کی طرف سے سبق اور پیغامات ہوں گے۔ | اس بارے میں سوچیں کہ کس طرح ان نعمتوں میں دوسروں کو بھی شامل کیا جا سکتا ہے اور اللہ کی رضا کے لئے عمل شروع کر دیں۔ | دنیاوی نعمتوں کے اعتبار سے اپنے سے کم درجے والوں کو دیکھیں اور دینی اعتبار سے اپنے سے دین میں بلند درجے کے لوگوں کو دیکھیں۔ | یہ یقین رکھنا کہ میں ابھی تک شکر گزاری کی صفت حاصل کرنے کی کوشش کر رہا ہوں اور موت تک یہ کوشش اور مجاہدہ جاری رکھوں گا۔ یہ خیال نہ کرنا کہ میں نے شکر گزاری کی صفت حاصل کر لی ہے کیونکہ شکر کا مقام در حقیقت ایک اعلیٰ مقام ہے۔ جو بندہ یہ سمجھے گا کہ میں نے کامل طور پر شکر کا مقام حاصل کر لیا ہے تو اس میں بھی خود پسندی اور تکبر پیدا ہو سکتا ہے۔ مگر جب یہ سمجھے گا کہ میں اس کو حاصل کرنے کی کوشش کر رہا ہوں تو اس سے اس خیال کی جڑ کٹ جائے گی۔ |

# اذکار کی تفصیل

| تاریخ | صبح حفاظت کے اذکار | مراقبہ دعا | سبق والا ذکر | استغفار 100 مرتبہ | کوئی اور سبق جو دیا گیا | شام حفاظت کے اذکار |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |